

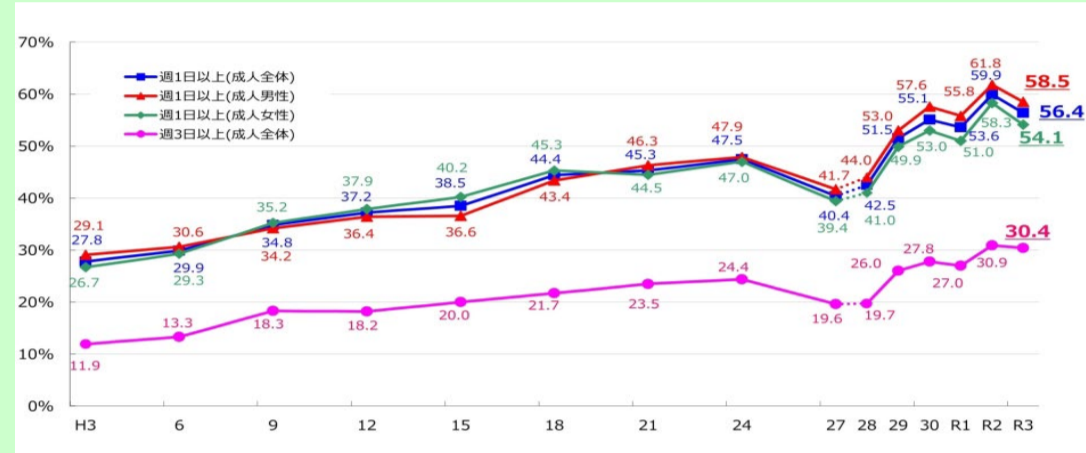


## 10月10日「スポーツの日」



令和3年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」によると、

成人の週1日以上の運動スポーツ実施率は  
平成28年度42.5%→令和3年度56.4%(目標65%程度)、  
週3日以上の実施率は  
平成28年度19.7%→令和3年度30.4%(目標30%程度)



■この結果を見るとかなり運動は浸透したように感じます。栄養士である私は、働く世代の女性、やはり運動不足を感じています。運動の利点は理解しつつ、いまだ運動の習慣化には至らず、筋肉量が少ないことを心配し、体を運び動かすことを、やっと意識しはじめました。今年のスポーツの日、近場の片道45分のハイキングコースを歩いて、きれいな瀬戸内海を眺めてきました。



先日、四国で手打ちうどんをいただきました。釜玉バターうどんの行列に驚き、コシの強いうどんに感化され、自宅で久しぶりに「手打ちうどん」にチャレンジしました。子どもたちもそれぞれ楽しみながらうどんを捏ね踏み踏み完成を待ちます。かなり太いうどんとなりましたが、みなさんも是非お試しください。我が家では余ったうどんを「たらこうどん」にいただきました。



←生地を30分休ませているところ

【材料3人分】  
中力粉 200g  
塩 6g  
水 95ml  
打ち粉 適量  
厚いビニールゴミ袋 1枚

【つゆはお好みで】



栄養成分 (1人分)  
うどんのみ 茹でる前  
エネルギー 225kcal  
たんぱく質 6.0g  
脂質 1.1g  
食塩 2.0g



### 【作り方】

- ①水に塩を溶かし塩水を作る。
  - ②ふるった中力粉の中央をくぼませて①の塩水を入れ、スプーンで混ぜ合わせる。
  - ③ぼそぼそとムラなく混ぜたところで、手で体重をかけながら捏ね、耳たぶ程度のやわらかさになるまでまとめる。
  - ④ビニール袋に入れて両足で踏み込み、20cm程度の円になるまで広げ伸ばす。
  - ⑤伸ばした生地を織り込みながら丸くまとめ、再度両足で踏み込み生地を広げ伸ばす。
  - ⑥2回から4回踏み込み出来上がった生地を丸くまとめ、ビニール袋に入れて30分ほど休ませる。
  - ⑦台に打ち粉をふり、休ませた生地を綿棒で少しずつ伸ばす。(なるべく長方形になるように)
  - ⑧伸ばした生地を2つか3つ切りやすい幅に折り畳み、包丁で5mm程度の幅に切り分ける。
- \* 茹でると1.5倍程度の太さになる。  
⑨ たっぶりの沸騰させたお湯で15~30分を目安に茹でる。麺の太さによるため時々味見をしながら芯までしっかり茹でる。  
⑩ 茹で上がったら流水で流し、しっかりと麺を締める。



## 運動習慣をつけましょう！

アクティブガイド  
一健康づくりのための身体活動指針  
(厚生労働省)  
+10のすすめ  
⇒毎日の生活の中で、  
今より10分多く体を動かすこと  
+10 が推奨されています

例えば、いつもの生活の中で、  
買い物で歩くことや家事、子どもと遊ぶこと・  
階段を上るなどで、活動量を増やしましょう！



### 日常生活での活動による消費カロリー

体重 60kg・70kg の人が10分間活動した場合の目安

活動の内容	60kg	70kg
食料品の買い物	23 kcal	27 kcal
歩行(犬の散歩)	30 kcal	35 kcal
掃除機をかける	33 kcal	39 kcal
歩行(散歩)	35 kcal	41 kcal
子どもと遊ぶ	35 kcal	41 kcal
ガーデニング	38 kcal	44 kcal
自転車(レジャー・通勤・娯楽)	40 kcal	47 kcal
階段をゆっくり上がる	40 kcal	47 kcal
早歩き(平地、約93m/分)	43 kcal	50 kcal

※参考：国立健康・栄養研究所 2012年4月改訂「身体活動のメッツ(METs)表」  
2015年3月改訂「身体活動のメッツ(METs)表」(体重別エネルギー消費量付表)

- ① ストレッチは、息を細く長く吐きながら伸ばす。
- ② 筋トシ・運動は、息を止めずにゆっくりと行う。
- ③ からだの左右を動かす。

### 歯磨きしながら

### つま先立ち

空いた片手は、洗面台の  
ふちなどにつかまる。



### エレベーターや エスカレーターを使わず

階段を利用する  
1回あたりの時間は短くても  
回数を重ねれば+10に!



### 椅子に座って

太ももの筋トレ  
足首を立てて片方の足を  
水平に伸ばす。



### 電子レンジを 待ちながら

### 腕の運動

両手を押し合わせる。



### ラジオ体操・ テレビ体操をする

続けるコツ  
1 日課にすると  
習慣になります。



続けるコツ  
2 「楽しみながら行う」「目標」  
を持つと、やる気アップ!

## 理由を見つけて体を動かそう！

- 紅葉を見に行こう
  - 尾道・三原の文化をめぐろう (御朱印を集める等)
  - イベントに参加しよう(祭り・しまなみ海道を歩く等)
- (注)水分補給はこまめに行いましょう。

### 家族や友人と 外出する

からだを動かすことは、  
脳の活動を整えます。  
+10するだけで、  
リラックス効果が得られ、  
快眠につながります。

